madame
bien manger • bien vivre
Les vacances ?
Essentielles !
Atchoum !
Le rhume des foins est arrivé
À la maison, au chalet, en camping
Des gestes écolos pour l'été
Danièle Lorain
Une enfant de la balle
Succulentes brochettes
Mode
Tenues de saison
2,99 $ • Juillet - Août 2010
www.madame.ca
08
0 65385 86411 1
PP40064924

CUISINE

50 *Si par un soir d'été…*
53 *Visite au marché*
58 *C'est la fête au jardin*

CHRONIQUES

6 *Billet*
L'amour fou
10 *Courrier*
12 *Culture*
Guylaine Tremblay
70 *On aime*
Un goût de barbecue

NOS RECETTES

Apéro
60 Bloody Caesar

Entrées
60 Gressins au riz sauvage
62 Trempette aux lentilles rouges
62 Petits sandwiches au homard

Plats principaux
66 Bifteck et salade de tomates aux herbes
50 Brochette de saumon mariné
53 Côtelettes d'agneau grillées et salade de concombre à la menthe
54 Enchiladas au maïs frais
64 Moules frites et sauce à l'ail
54 Riz à l'espagnole avec œufs pochés

Salades
50 Salade de semoule aux légumes
57 Salade estivale aux saucisses

Dessert
66 Gâteau au poivre et aux épices, avec des fraises

Juillet - Août 2010

Rédacteur en chef Jean-Louis Gauthier
Directeur artistique Marco Drouin
Éditrice Francine Tremblay

Responsable culture Betty Achard
Responsable santé Jacqueline Simoneau
Responsable nutrition Isabelle Huot
Responsable vie pratique Danielle Lachance
Responsable cuisine Andrew Chase
Responsable mode Martine Leroy
Réviseure Marie-Thérèse Duval
Responsable site Web Isabelle Rheault

Directrice générale des opérations Lise Paul-Hus
Directrice administrative Guylène Dumais
Adjointe administrative Shamira Meghji
Directrice, marketing et diffusion Martine Aubin
Responsable diffusion kiosque Nathalie Libersan
Directrice des communications Nathalie Carbonneau
Adjointe aux communications Clotilde Lagourgue
Coordonnatrice Sylvie St-Amand
Conceptrice graphique Marie-Ève Hébert

Vice-présidente des ventes Caroline Medwell
Directeur général des ventes Guy Meunier
Directrice, ventes Louisa Di Tullio

Représentantes, Toronto
Gayle Taguchi, Jessica Scott,
Jane Curran, Anna Vecera Marto
Andrea Topping, Monique Hourd
Représentants, Montréal
Israël Brais, Julie Courchesne, Marie-Josée Lefbvre
Coordonnatrice des ventes Maria Perrotti
Adjointe aux ventes Angèle Bisaillon
Représentant, Vancouver Kevin McEwan

Présidente Natalie Larivière
Vice-président principal du groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs Pierre Marcoux
Vice-présidente principale, publications aux consommateurs Francine Tremblay
Vice-président aux finances Haig Poutchigian
Président du conseil Rémi Marcoux

Abonnements : 1 800 528-3843
MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

Si par un soir d'été...

Rapides et faciles à préparer, ces brochettes feront les délices de vos invités. Accompagnez-les d'une salade de semoule. Une excellente façon d'accommoder les légumes de saison ; cette salade fraîche se conserve jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

Brochette de saumon mariné

450 g	filet de saumon (2,5 cm / 1 po d'épaisseur)	1 lb
8	tomates-cerises	8
1	poivron jaune	1
1	oignon	1

MARINADE

30 ml	jus de lime	2 c. à soupe
30 ml	huile d'olive	2 c. à soupe
45 ml	herbes hachées finement (au choix : aneth, basilic, persil ou ciboulette)	3 c. à soupe

Salade de semoule aux légumes

500 ml	semoule moyenne	2 tasses
250 ml	légumes variés (carotte râpée, grains de maïs, pois frais, courgettes en dés), crus ou légèrement blanchis	1 tasse
45 ml	raisins dorés secs	3 c. à soupe
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe

VINAIGRETTE

60 ml	huile d'olive	4 c. à soupe
30 ml	vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe
5 ml	cumin	1 c. à thé
	Sel et poivre	
	Quartiers de lime, persil ou ciboulette pour la décoration	

- Coupez le saumon en cubes de 2,5 x 2,5 cm (1 po). Coupez le poivron et l'oignon en carrés de 2,5 x 2,5 cm (1 po). Plongez les carrés d'oignon et de poivron dans l'eau bouillante pendant quelques secondes pour les ramollir ; égouttez-les et réservez-les.
- Entre-temps, mettez la semoule dans un saladier et arrosez-la d'un filet d'huile. Mélangez-la à la fourchette pour enrober les grains puis ajoutez 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante salée. Couvrez le bol et laissez la semoule gonfler pendant 7 à 8 minutes. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Remuez la semoule à la fourchette pour l'aérer et laissez-la tiédir. Ajoutez les légumes, les raisins et la vinaigrette, et mélangez bien.
- Enfilez les brochettes en alternant tomates, poivron, oignon et saumon. Déposez-les sur la grille huilée du barbecue et faites-les cuire pendant 5 minutes (pas davantage puisque le jus de lime a déjà partiellement cuit le saumon). En cours de cuisson, arrosez-les avec le reste de la marinade. Servez les brochettes accompagnées de la salade de semoule, à la température ambiante. Décorez l'assiette de quartiers de lime, persil ou ciboulette.

Donne 4 portions.

PHOTO : ISTOCK

Par Andrew Chase

Côtelettes d'agneau grillées et salade de concombre à la menthe

Visite au marché

Côtelettes d'agneau grillées et salade de concombre à la menthe

Dans les marchés d'été, on trouve souvent de l'agneau local en côtelettes à cuisson rapide. Quant aux concombres, ils sont incontournables à cette période de l'année. Combinez les deux et vous aurez un délicieux repas qui se prépare en un rien de temps. Le sel fumé est un produit moins courant mais qu'on commence à trouver dans les épiceries fines ; il ajoute un goût de fumée aux aliments.

8	côtelettes d'agneau (env. 1 kg/2 lb)	8
15 ml	(env.) huile d'olive	1 c. à soupe
2 ml	sel fumé ou sel marin	½ c. à thé
2 ml	poivre noir	½ c. à thé
2 ml	(env.) sel marin	½ c. à thé

SALADE DE CONCOMBRE A LA MENTHE

2	concombres des champs pelés si nécessaire (ou 1 concombre anglais), tranchés finement	2
5 ml	sel	1 c. à thé
½	oignon rouge tranché finement	½
75 ml	crème sure légère ou yogourt	⅓ tasse
60 ml	menthe fraîche, hachée	¼ tasse
45 ml	jus de citron	3 c. à soupe
15 ml	sucre	1 c. à soupe
1	piment fort vert, épépiné et haché	1
1	petite gousse d'ail pressée ou émincée	1

- **Salade de concombre à la menthe.** Mettez les tranches de concombre dans une passoire, ajoutez le sel et mélangez ; laissez reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que les ➔

Photo : Edward Pond, **Stylisme culinaire :** Andrew Chase, **Accessoires :** Catherine Doherty

tranches de concombre soient ramollies. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les bien. Entre-temps, faites tremper 30 minutes les tranches d'oignon dans un bol d'eau froide ; égouttez-les. Dans un saladier, fouettez ensemble la crème sure, la menthe, le jus de citron, le sucre, le piment fort et l'ail. Ajoutez le concombre et l'oignon ; mélangez bien. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

- Badigeonnez d'huile les deux faces des côtelettes d'agneau ; saupoudrez-les de sel fumé et de poivre. Faites-les griller sur feu vif jusqu'à la cuisson désirée (environ 8 minutes pour une viande saignante, 10 minutes si vous la préférez à point) ; retournez-les une fois à mi-cuisson. Saupoudrez-les de sel marin au goût. Servez-les avec la salade. Donne 4 portions.

1 portion : environ 344 calories, 36 g de protéines, 15 g de gras total (5 g de gras saturé), 15 g de glucides, 2 g de fibres, 107 mg de cholestérol, 843 mg de sodium, 782 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé : 10 % du calcium, 26 % du fer, 5 % de la vitamine A, 18 % de la vitamine C, 25 % de l'acide folique.

Enchiladas au maïs frais

Dans ce plat tout simple, la fraîcheur du maïs et des courgettes est rehaussée par différents piments.

500 ml	grains de maïs frais	**2 tasses**
250 ml	courgettes en petits dés	**1 tasse**
250 ml	oignons blancs ou doux, en petits dés	**1 tasse**
5	piments jalapeños, épépinés et coupés en petits dés	**5**
45 ml	(env.) huile d'olive	**3 c. à soupe**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
175 ml	tomates en bouteille, égouttées (passata)	**¾ tasse**
2 ou 3	piments chipotles en conserve, épépinés et émincés	**2 ou 3**
30 à 45 ml	sauce adobo provenant de la conserve de chipotles	**2 à 3 c. à soupe**
7 ml	assaisonnement au chili ancho	**1 ½ c. à thé**
2 ml	cumin moulu	**½ c. à thé**
1	gousse d'ail pressée ou émincée	**1**
14	tortillas de maïs ou de blé entier	**14**
125 g	cheddar (ou autre fromage) fumé, râpé (env. 375 ml/1 ½ tasse)	**4 oz**
175 g	mozzarella (ou autre fromage ferme) fraîche tranchée finement	**6 oz**

- **Garniture.** Mettez les grains de maïs, les dés de courgettes, d'oignons et de jalapeños ainsi que 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dans un bol pouvant aller au micro-ondes ; couvrez et faites cuire à puissance maximale de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le maïs soit légèrement tendre. Dans un autre bol, mélangez les tomates égouttées, les chipotles, la sauce adobo, 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, l'assaisonnement au chili, le cumin et l'ail ; réservez
- Badigeonnez légèrement d'huile les deux faces des tortillas et déposez celles-ci sur une plaque de cuisson. Faites-les chauffer au four à 200 °C (400 °F) environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, souples et légèrement plus foncées.
- En remuant, incorporez le fromage fumé au mélange de maïs. Badigeonnez d'huile un plat suffisamment grand pour contenir les enchiladas côte à côte, sans les superposer. Déposez environ 60 ml (¼ tasse) de garniture sur chaque tortilla. Parsemez de fromage frais.
- Chauffez les enchiladas au centre du four, à 200 °C (400 °F) pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et bouillonne.

1 portion : environ 398 calories, 16 g de protéines, 22 g de gras total (9 g de gras saturé), 39 g de glucides, 6 g de fibres, 42 mg de cholestérol, 502 mg de sodium, 354 mg de potassium. % de l'aqr : 33 % du calcium, 15 % du fer, 21 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 19 % de l'acide folique.

Riz à l'espagnole avec œufs pochés

Des chorizos artisanaux, des poivrons, des oignons, des pois frais et des œufs provenant directement de la ferme, voilà des denrées que les marchés offrent en abondance tout au long de l'été. Combinez-les et vous aurez un plat réconfortant qui plaira à tous. ➔

QU'EST-CE QU'ON MANGE ? ce soir

RECETTE DE JUILLET :

Poulet fajita savoureux avec Riz style Sante Fe

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes

CE QU'IL FAUT :

4	poitrines de poulet désossé, sans la peau
1 c. à thé	cumin moulu
1 c. à thé	feuilles d'origan séchées
1 c. à table	huile végétale
1	gros oignon, tranché mince
1	poivron vert moyen, tranché mince
1-½ tasse	salsa déjà préparée
1 emballage	Riz style Sante Fe – Légumes Sides Plus[MC] de Knorr®, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage

CE QU'IL FAUT FAIRE :

1ère étape

Assaisonner légèrement le poulet avec le cumin et l'origan. Faire chauffer ensuite la cuillerée à table d'huile végétale dans un grand poêlon et faire revenir le poulet. Retirer le poulet du poêlon et le mettre de côté.

2e étape

Cuire l'oignon et le poivron vert à feu moyen dans le même poêlon, en remuant pendant 5 minutes de temps à autre, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la salsa en remuant et porter à ébullition à feu vif. Baisser le feu et remettre le poulet dans le poêlon.

3e étape

Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servir avec du riz chaud style Sante Fe – Légumes Sides Plus[MC] de Knorr®. Dégustez !

Visitez Knorr.ca
pour découvrir comment rehausser vos repas grâce à notre gamme de produits.

Knorr
Chaque repas est une occasion[MC]

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2

Vous pouvez remplacer les œufs pochés par des œufs frits à l'huile d'olive.

45 ml	huile d'olive extra-vierge	**3 c. à soupe**
2	oignons frais (ou 1 oignon espagnol), hachés	**2**
2	gousses d'ail émincées	**2**
375 ml	riz à grains courts (Valencia ou arborio) rincé et égoutté	**1 ½ tasse**
45 ml	pâte de tomate	**3 c. à soupe**
7 ml	paprika	**1 ½ c. à thé**
4 ml	(env.) sel	**¾ c. à thé**
2	poivrons verts et/ou rouges en dés	**2**
250 g	chorizos piquants en dés	**8 oz**
1 pincée	safran (facultatif)	**1 pincée**
2	brins de thym frais	**2**
375 ml	pois frais (ou pois surgelés, décongelés)	**1 ½ tasse**
125 ml	petites olives vertes dénoyautées ou farcies, coupées en deux	**½ tasse**
60 ml	persil haché finement	**¼ tasse**
6	œufs pochés	**6**
1 pincée	poivre noir	**1 pincée**

- Chauffez l'huile dans un faitout ou une grande poêle épaisse, sur feu moyen ; ajoutez les oignons et l'ail et faites-les ramollir de 8 à 10 minutes. Ajoutez le riz, et remuez-le occasionnellement pendant 2 minutes. Poussez le riz contre la paroi du faitout et, au centre, ajoutez la pâte de tomate et faites-la frire environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement foncée, puis incorporez-la au riz.

Ajoutez le paprika et le sel, et continuez la cuisson 1 minute. Incorporez les poivrons, les saucisses, le safran (si utilisé) et le thym. Versez 810 ml (3 ¼ tasses) d'eau, portez à ébullition, baissez le feu à doux, couvrez le faitout et laissez mijoter 12 minutes.

- Délicatement, incorporez les pois et les olives (si vous utilisez des pois surgelés, attendez qu'il ne reste que trois minutes de cuisson pour les ajouter) ; remettez le couvercle et continuez la cuisson environ 7 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz tendre. Aérez à la fourchette tout en incorporant le persil ; retirez le thym. Retirez le faitout du feu et laissez le riz reposer au chaud, à couvert, pendant 10 minutes. Servez chaque portion surmontée d'un œuf poché saupoudré d'un peu de sel et de poivre. Donne 6 portions.

1 portion : environ 565 calories, 22 g de protéines, 28 g de gras total (8 g de gras saturé), 55 g de glucides, 5 g de fibres, 219 mg de cholestérol, 999 mg de sodium, 578 mg de potassium. % de l'aqr : 6 % du calcium, 21 % du fer, 17 % de la vitamine A, 65 % de la vitamine C, 30 % de l'acide folique.

Salade estivale aux saucisses

De plus en plus de saucissiers ouvrent boutique dans les marchés d'été. Au souper, faites cuire quelques saucisses de plus et utilisez-les le lendemain dans la préparation de cette délicieuse salade.

250 g	saucisses cuites	**8 oz**
175 g	fromage gouda très fort	**6 oz**
2 litres	laitues variées	**8 tasses**
500 g	petites pommes de terre nouvelles bouillies, à la température ambiante, entières ou coupées en deux	**1 lb**
4	œufs durs coupés en deux	**4**
125 ml	oignons doux tranchés finement	**½ tasse**
60 ml	cornichons aigres (cornichons français)	**¼ tasse**

VINAIGRETTE

22 ml	vinaigre de cidre	**1 ½ c. à soupe**
15 ml	moutarde	**1 c. à soupe**
10 ml	vinaigre des cornichons	**2 c. à thé**
2 ml	sucre	**1½ c. à thé**
1 pincée	poivre noir	**1 pincée**
60 ml	huile d'olive ou végétale	**¼ tasse**
30 ml	mayonnaise	**2 c. à soupe**
30 ml	ciboulette hachée finement	**2 c. à soupe**
30 ml	aneth frais haché finement	**2 c. à soupe**

Salade estivale aux saucisses

- **Vinaigrette.** Fouettez ensemble le vinaigre, la moutarde, le vinaigre des cornichons, le sucre et le poivre ; en continuant de fouetter, incorporez l'huile et la mayonnaise. Ajoutez la ciboulette et l'aneth, puis mélangez.
- Coupez les saucisses et le fromage en gros bâtonnets. Ajoutez les laitues, les pommes de terre, les œufs, les oignons, les cornichons et la vinaigrette. Donne de 4 à 6 portions.

1 portion sur 6 : environ 473 calories, 20 g de protéines, 35 g de gras total (13 g de gras saturé), 20 g de glucides, 3 g de fibres, 187 mg de cholestérol, 921 mg de sodium, 707 mg de potassium. % de l'aqr : 25 % du calcium, 20 % du fer, 26 % de la vitamine A, 35 % de la vitamine C, 44 % de l'acide folique.

Par Andrew Chase

C'est la fête au jardin

Bifteck et salade de tomates aux herbes

Gâteau au poivre et aux épices, avec des fraises

Petits sandwiches au homard
Bloody Caesar
Gressins au riz sauvage
Trempette aux lentilles rouges
Moules frites et sauce à l'ail

Photo : Edward Pond,
Stylisme culinaire : Andrew Chase,
Accessoires : Catherine Doherty

Bloody Caesar

Le jus de cuisson d'un sac de 1 kg (2 lb) de moules de la recette de la page 64 donne la quantité requise pour la préparation d'un pichet de cette délicieuse boisson.

250 ml	(env.) liquide de cuisson des moules, refroidi	**1 tasse**
1,125 litre	jus de tomate ou de légumes faible en sel	**4 ½ tasses**
250 ml	vodka glacée	**1 tasse**
30 ml	jus de lime	**2 c. à soupe**
20 ml	raifort frais râpé, ou raifort préparé	**4 c. à thé**
15 ml	sauce Worcestershire	**1 c. à soupe**
4 ml	sauce piquante	**¾ c. à thé**
2 ml	sel de céleri	**½ c. à thé**
1 ml	poivre	**¼ c. à thé**
	Sel de céleri	
	Tranches de lime	
	Petits bâtons de céleri	

- Dans un pichet, mélangez les jus de moules et de tomate, la vodka, le jus de lime, le raifort, les sauces Worcestershire et piquante, le sel de céleri et le poivre. Ajoutez des glaçons. Mouillez le tour des verres avec une tranche de lime, puis passez-les dans le sel de céleri. Remplissez-les et ajoutez une branche de céleri. Donne de 6 à 8 portions.

1 portion sur 8 : environ 95 calories, 1 g de protéines, 0 gras total, 6 g de glucides, 1 g de fibres, 1 mg de cholestérol, 321 mg de sodium, 81 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé : 2 % du calcium, 11 % du fer, 5 % de la vitamine A, 18 % de la vitamine C, 5 % de l'acide folique.

Gressins au riz sauvage

Le riz sauvage est la seule céréale d'origine véritablement canadienne. On le trouve en abondance dans les marécages du Manitoba. Son bon goût de grain ajoute saveur et texture à ces gressins, parfaits en tout temps !

150 ml	riz sauvage	**1 ⅓ tasse**
15 ml	sirop de malt ou de riz brun, ou miel liquide	**1 c. à soupe**
5 ml	levure sèche active	**1 c. à thé**
425 ml	(env.) farine tout usage	**1 ¾ tasse**
75 ml	farine de blé entier	**⅓ tasse**
2 ml	sel fin (de table)	**½ c. à thé**
45 ml	huile de tournesol, canola ou végétale	**3 c. à soupe**
10 ml	gros sel	**2 c. à thé**

- Mettez le riz dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante et faites-le bouillir à découvert sur feu moyen de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que la plupart des grains soient ouverts. Réservez 150 ml (⅓ tasse) d'eau de cuisson et égouttez.
- Ajoutez le sirop de malt dans l'eau de cuisson réservée et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous ; laissez tiédir. Saupoudrez la levure à la surface et laissez-la reposer environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle mousse.
- Dans un grand bol, mélangez les farines et le sel fin ; en remuant, incorporez le riz cuit. Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et le mélange de levure, et remuez jusqu'à la formation d'une pâte molle. Déposez-la sur une surface farinée et pétrissez-la de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit élastique ; ajoutez de la farine si elle est trop collante. Formez une boule et mettez-la dans un bol graissé ; retournez-la pour l'enrober de gras. Couvrez le bol et laissez gonfler la pâte environ 90 minutes, jusqu'au double de son volume.
- Dégonflez la pâte en la pressant légèrement ; déposez-la sur une surface légèrement farinée et pétrissez-la légèrement. Séparez-la en trois boules égales ; couvrez-les d'un linge et laissez-les reposer 10 minutes.
- Séparez chaque boule en 12 morceaux égaux ; avec les doigts, roulez chaque morceau délicatement pour former un boudin d'environ 10 cm (4 po) de long ; laissez reposer les boudins de 2 à 3 minutes. ➔

- Toujours avec les mains, roulez chaque boudin pour former un bâtonnet de 30 cm (12 po). Déposez tous les bâtonnets sur une plaque graissée ou recouverte de papier sulfurisé ; badigeonnez-les avec le reste de l'huile et saupoudrez-les de gros sel en les faisant rouler pour que le sel adhère tout autour. Laissez-les reposer dans un endroit chaud pendant 15 minutes.
- Faites cuire les gressins à 190 °C (375 °F) environ 15 minutes dans un four à convection ou de 18 à 20 minutes dans un four traditionnel, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés ; à mi-cuisson, faites pivoter la plaque pour obtenir un résultat uniforme. Laissez refroidir sur la plaque. Donne 36 gressins.

1 gressin : environ 48 calories, 1 g de protéines, 1 g de gras total (traces de gras saturé), 8 g de glucides, 1 g de fibres, 0 cholestérol, 119 mg de sodium, 24 mg de potassium. % de l'aqr : 3 % du fer, 8 % de l'acide folique.

Trempette aux lentilles rouges

Saviez-vous que 99 % des récoltes de lentilles sont faites en Saskatchewan ? La province est aussi la plus grande exportatrice de pois chiches, de pois et de féveroles. Contrairement aux autres variétés, les lentilles rouges se défont en purée à la cuisson, ce qui les rend particulièrement intéressantes pour la préparation de potages et de trempettes. Servez avec du pain plat, des craquelins ou des crudités.

250 ml	lentilles rouges	**1 tasse**
1	tête d'ail entière	**1**
45 ml	jus de citron	**3 c. à soupe**
4 ml	sel	**¾ c. à thé**
60 ml	huile d'olive extra-vierge	**¼ tasse**
6 ml	paprika fort (ou 5 ml/1 c. à thé de paprika doux et 1 ml ¼ c. à thé de piment de Cayenne)	**1 ¼ c. à thé**
2 ml	cumin moulu	**½ c. à thé**
	Généreuse pincée de paprika doux	

- Rincez les lentilles à plusieurs reprises. Séparez les gousses d'ail, pelez-les et laissez-les entières.
- Mettez les lentilles avec les gousses d'ail et 750 ml (3 tasses) d'eau dans une casserole, et amenez-les à ébullition. Faites bouillir 10 minutes ; baissez le feu et laissez mijoter environ 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et l'ail soient ramollis (remuez à quelques reprises en cours de cuisson). Augmentez la température à moyennement vive et continuez la cuisson de 1 à 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange ne soit plus trop liquide. À l'aide du plongeur, réduisez le mélange en purée. (Vous pouvez aussi laissez tiédir le mélange et le réduire en purée au robot.) Laissez tiédir ; en fouettant, ajoutez le jus de citron et le sel
- Dans une petite poêle, chauffez la moitié de l'huile sur feu doux ; ajoutez le paprika fort et le cumin. Faites-les cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que leurs parfums se dégagent et qu'ils soient légèrement plus foncés (attention de ne pas trop cuire le paprika, ce qui le rendrait amer). En fouettant, transférez cette huile parfumée dans le mélange aux lentilles, puis ajoutez le reste de l'huile. Versez la trempette dans un bol peu profond et saupoudrez la surface de paprika doux. Donne environ 2 tasses.

15 ml (1 c. à soupe) : environ 38 calories, 2 g de protéines, 2 g de gras total (traces de gras saturé), 4 g de glucides, 1 g de fibres, 0 cholestérol, 55 mg de sodium, 73 mg de potassium. % de l'aqr : 1 % du calcium, 5 % du fer, 2 % de la vitamine C, 15 % de l'acide folique.

Petits sandwiches au homard

Ces sandwiches miniatures sont parfaits pour accompagner l'apéro, surtout si vous ajoutez à la salade de homard une touche d'inspiration italienne.

1,5 kg	homard cuit (ou 375 g/12 oz de chair de homard)	**3 lb**
250 ml	bulbe de fenouil en dés	**1 tasse** →

75 ml	mayonnaise	**⅓ tasse**
45 ml	oignon rouge émincé	**3 c. à soupe**
30 ml	câpres fraîches tranchées (ou 20 ml/4 c. à thé de câpres égouttées)	**2 c. à soupe**
30 ml	feuilles plumeuses de fenouil, hachées	**2 c. à soupe**
22 ml	huile d'olive extra-vierge	**1 ½ c. à soupe**
7 ml	jus de citron	**1 ½ c. à thé**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
1 pincée	poivre noir	**1 pincée**
1	pain ciabatta tranché ou env. 24 mini pains à hamburgers	**1**

- Retirez la chair de homard de la carapace et hachez-la ; si désiré, ajoutez le tomalli vert ou jaune (œufs et foie du homard).
- Faites blanchir les dés de fenouil dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient encore croquants ; égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau.
- Mélangez la chair de homard avec les dés de fenouil blanchis, la mayonnaise, l'oignon, les câpres, les feuilles plumeuses de fenouil, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 5 cm (2 po), découpez 48 rondelles de pain ciabatta. Préparez des sandwiches contenant chacun 15 ml (une bonne cuillerée) de salade de homard. Donne 24 sandwiches.

1 sandwich : environ 74 calories, 4 g de protéines, 4 g de gras total (1 g de gras saturé), 6 g de glucides, traces de fibres, 12 mg de cholestérol, 183 mg de sodium, 81 mg de potassium. % de l'aqr : 2 % du calcium, 3 % du fer, 1 % de la vitamine A, 2 % de la vitamine C, 10 % de l'acide folique.

Moules frites et sauce à l'ail

Cette recette est inspirée d'un classique de la cuisine grecque, les moules frites servies avec une sauce à l'ail, ou skordalia. D'habitude, les moules sont vendues en sacs de 1 kg (2 lb) et la recette est conçue pour cette quantité. Par contre, la sauce convient au double car il est difficile d'en préparer moins au robot.

1 kg	moules nettoyées et ébarbées	**2 lb**
	Généreuse pincée de sel et de poivre	
75 ml	farine tout usage	**⅓ tasse**
45 ml	fécule de maïs	**3 c. à soupe**
	Huile d'olive ou de tournesol pour la friture	

SAUCE SKORDALIA

4	tranches de pain blanc, sans croûte	**4**
2 ou 3	gousses d'ail écrasées	**2 ou 3**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
15 ml	vinaigre de vin rouge	**1 c. à soupe**
10 ml	jus de citron	**2 c. à thé**
60 ml	huile d'olive extra-vierge	**¼ tasse**

- **Skordalia.** Faites tremper le pain dans 75 ml (⅓ tasse) d'eau de 5 à 10 minutes ; pressez-le délicatement pour extraire l'eau. Mettez le pain mouillé dans le récipient du robot avec l'ail, le sel, le vinaigre et le jus de citron ; réduisez en purée fine. Laissez tourner le moteur et ajoutez l'huile en un mince filet pour obtenir une sauce lisse.
- Mettez les moules dans une casserole contenant 150 ml (⅔ tasse) d'eau ; couvrez-la et faites cuire les moules sur feu vif jusqu'à ce qu'elles ouvrent. Égouttez-les, jetez celles qui ne sont pas ouvertes et réservez le liquide de cuisson (vous pouvez le congeler et l'utiliser ultérieurement dans la préparation de sauces ou de soupes de fruits de mer). Retirez les coquilles des moules et mettez celles-ci dans une passoire. Saupoudrez-les de sel et de poivre puis mélangez-les avec la farine et la fécule de maïs jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées ; secouez la passoire pour enlever l'excédent de farine.
- Dans une poêle, chauffez 2 cm (¾ po) d'huile sur feu moyennement vif, jusqu'à ce qu'une brume se forme à la surface ; faites frire les moules, plusieurs à la fois, de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur des essuie-tout. Servez-les →

avec la sauce à l'ail skordalia. Donne de 4 à 6 portions en hors-d'œuvre.

1 portion sur 6 : environ 134 calories, 7 g de protéines, 6 g de gras total (1 g de gras saturé), 13 g de glucides, traces de fibres, 13 mg de cholestérol, 161 mg de sodium, 78 mg de potassium. % de l'aqr : 1 % du calcium, 15 % du fer, 2 % de la vitamine A, 5 % de la vitamine C, 16 % de l'acide folique.

N.B. Traditionnellement, la skordalia est faite avec du pain et/ou des pommes de terre, et on y ajoute souvent des noix de Grenoble, des amandes ou des noix de pin. La version ci-dessus est plus légère.

Bifteck et salade de tomates aux herbes

Le bœuf de l'Alberta est célèbre. N'hésitez pas à le servir grillé avec une salade de tomates estivale comme on les aime.

500 g	tomates jaunes	**1 lb**
4 ml	sel	**¾ c. à thé**
500 g	bifteck de filet ou de contre-filet à griller	**1 lb**
7 ml	poivre noir	**1 ½ c. à thé**
2 ml	cumin	**½ c. à thé**
HUILE AUX HERBES		
60 ml	feuilles de basilic tassées	**¼ tasse**
60 ml	persil plat italien peu tassé	**¼ tasse**
1	gousse d'ail émincée	**1**
2 ml	sel	**½ c. à thé**
60 ml	huile d'olive extra-vierge	**¼ tasse**
5 ml	vinaigre de vin	**1 c. à thé**

- À la mandoline ou avec un couteau bien aiguisé, tranchez les tomates le plus finement possible. Disposez les tranches en les superposant pour couvrir le fond d'une assiette de service ; saupoudrez-les uniformément de 2 ml (½ c. à thé) de sel. Laissez-les reposer 45 minutes. Égouttez l'eau et épongez les tranches avec du papier essuie-tout.
- **Huile aux herbes.** Sur une planche à découper, émincez finement le basilic et le persil ; dans un bol, mélangez-les à l'ail et au sel jusqu'à ce que le tout ressemble à une pâte ; en fouettant, ajoutez l'huile et le vinaigre.
- Assaisonnez les biftecks de poivre, de cumin et du reste du sel. Faites-les griller sur feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis en surface mais encore saignants à l'intérieur. Retirez-les du feu et laissez-les reposer 10 minutes. Tranchez-les finement et disposez les tranches sur les tomates ; arrosez d'huile aux herbes. Donne de 6 à 8 portions en entrée.

1 portion sur 8 : environ 154 calories, 13 g de protéines, 10 g de gras total (2 g de gras saturé), 3 g de glucides, 1 g de fibres, 28 mg de cholestérol, 278 mg de sodium, 286 mg de potassium. % de l'aqr : 2 % du calcium, 12 % du fer, 7 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 7 % de l'acide folique.

Gâteau au poivre et aux épices, avec des fraises

Le shortcake aux fraises du Haut-Canada est un classique. Le voici remis au goût du jour avec des épices et du poivre. C'est le dessert estival par excellence.

250 ml	beurre doux ramolli	**1 tasse**
250 ml	cassonade foncée, tassée	**1 tasse**
125 ml	sucre	**½ tasse**
5	œufs	**5**
75 ml	crème sure ou babeurre	**⅓ tasse**
5 ml	vanille	**1 c. à thé**
500 ml	farine tout usage	**2 tasses**
5 ml	poivre noir	**1 c. à thé**
4 ml	poudre à pâte	**¾ c. à thé**
2 ml	ch., gingembre et cannelle moulus	**½ c. à thé**
1 ml	bicarbonate de sodium	**¼ c. à thé**
1 ml	ch., clou de girofle et muscade moulus	**¼ c. à thé**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
	Fraises équeutées, tranchées ou coupées en deux	
	Crème fouettée	

→

- Tapissez un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 po) – 2 litres – de papier sulfurisé ; réservez. Dans un grand bol, battez le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux ; un à un, en battant, incorporez les œufs et continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajoutez la crème sure et la vanille ; le mélange ressemblera à du lait caillé.
- Dans un autre bol, mélangez la farine, le poivre, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate de sodium, le clou, la muscade et le sel ; ajoutez-les au mélange de beurre et remuez jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse.
- Versez le mélange dans le moule préparé et lissez la surface ; faites cuire le gâteau au centre du four, à 150 °C (300 °F) pendant environ 90 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte sec. Laissez-le tiédir 10 minutes dans le moule posé sur une grille. Ensuite, démoulez-le délicatement, puis débarrassez-le du papier sulfurisé ; déposez-le sur une grille et laissez-le refroidir complètement. (Préparation à l'avance : enveloppez le gâteau refroidi dans une pellicule plastique et laissez-le jusqu'à deux jours à la température ambiante.)
- Découpez le gâteau en tranches de 2 cm (¾ po) d'épaisseur. Couvrez celles-ci de fraises tranchées, puis de crème fouettée. Donne 12 portions.

1 tranche de gâteau avec 75 ml (⅓ tasse) de fraises et 45 ml (3 c. à soupe) de crème fouettée non sucrée : environ 445 calories, 6 g de protéines, 27 g de gras total (16 g de gras saturé), 48 g de glucides, 2 g de fibres, 149 mg de cholestérol, 140 mg de sodium, 233 mg de potassium. % de l'aqr : 7 % du calcium, 14 % du fer, 26 % de la vitamine A, 55 % de la vitamine C, 31 % de l'acide folique.